

抑うつ傾向と信念・思考様式および 星と波テストとの関連についての一考察

林 潔

はじめに

本研究では、カウンセリング、心理療法に対する認知的アプローチの立場から、抑うつに関連する条件と、抑うつ処置の可能性について検討する。併せて抑うつ査定の手続きの一つについて検討する。

すなわち研究Iでは抑うつに関連する条件として、信念および思考様式の役割について明らかにする。この両者に関連がみられるとすれば、これらをもって抑うつ処置の媒体とする可能性を想定できよう。また研究IIでは、抑うつ診断の方法の一つとして、比較的最近開発された投影法による手続きによる測定の可能性について検討する。

研究 I

目 的

研究Iにおいては、信念としてEllisの指摘する非合理的信念 (irrational belief) を変数とする。また思考様式として、分析的・合理的思考、直観的・経験的思考様式を変数とする。そして抑うつ傾向と、これらの信念および思考様式との関連について検討する。

非合理的信念は、Ellis (澤田・橋口訳, 1983) によれば経験的な証拠では支持されない信念である。またこの信念は、心理的混乱や機能不全の行動に連がることが多い (Ellis, 稲松, 他訳, 1987)。非合理的信念は評価によって生じる信念である。この信念と矛盾する行動をとるとクライアントは情緒的に混乱する、あるいはそれを認めたくないために、他人を非難したりしよう (Trower, op cit., 内山監訳, 1997)。そして抑うつ患者は、非機能的 (Disfunctional) 信念に依存している (Persons, et al, 1993)。

抑うつ傾向と非合理的信念とは、関連がみられることは、Cash (1984), Chang と Bridewell (1998), Solomonら (1998) によって指摘されている。またうつ病患者であって回復した人は、否定的なmoodを生じる場面で非合理性が誘発されることが知られている (Solomon, et al, op cit.)。

これらの変数を媒介とした抑うつ処置については、非合理的信念の変容を不安低減の手段とする試みが、福井・西山 (1995) によって報告されている。

自己概念は、分析的・合理的 (Analytical-Rational) 思考様式、直観的・経験的 (Intuitive-Experiential) 思考様式という2つの視点から考察することが可能である。これは、Epstein (1994) の認知・経験的自己理論に基づくものである。すなわち彼は、人の情報処理機能として、合理的システムと経験的システムの2つを設定している。この2つのシステムが並行し、相互作用を重ねて、現実的な情報処理が行われるのである。

Epsteinら (1992) によれば, 思考活動における先の意味での合理的システムは本来意識水準で機能するものであって, 意図的, 分析的, 主として言語的な活動である。またこれは, 情動の影響が比較的少ないものである。

一方経験的システムは自動的, 前意識的 (pre-conscious), 全体的 (holistic), 観念連合的, 主として非言語的な過程である。これは, 情動と密接に関連するものとみなされる。

Epsteinら (1996) によれば, 抑うつと, 合理的思考様式とは関連がみられるが, 経験的思考様式とは関連がみられなかった。

本研究では, 抑うつ傾向と, Ellisのいう非合理的信念および, Epsteinのいう分析的・合理的思考様式, 直観的・経験的思考様式とはそれぞれ関連するという仮説を検討する。

この関連が見られた場合には, 非合理的信念および思考様式の修正を, 抑うつ処置の方法として用いる可能性を想定することができよう。

方 法

抑うつ傾向の測定にはBeck Depression Inventory (BDI; 林・瀧本, 1991) を用いた。これは21項目からなる4肢選択の質問紙である。

非合理的信念については, MacDonaldら (1972)のIrrational Belief Scaleを項目分析した質問紙を用いた。これは9項目から構成される。各項目は, 1.全く同意できないから, 9.全く同意できるまでの9段階で評定される。

分析的・合理的, 直観的・経験的思考様式については, Epsteinら (1996) のRational-Experiential Inventory (Short form)を項目分析した質問紙を用いた。この質問紙は24項目から構成され, 各項目は, 0.全く否定から, 4.全く肯定までの5段階で評定される。

これらの質問紙を首都圏の大学生男子154人, 女子148人に実施した(1997年11月, 1998年6月)。

結 果

抑うつ傾向, すなわちBDIの各項目と全体の結果は, Table 1のとおりである。

Table 1 BDIの結果

	男子		女子	
	M	SD	M	SD
1. ムード	.45	.72	.38	.53
2. ペシミズム	.39	.82	.45	.87
3. 失敗感	1.27	.86	1.39	.76
4. 不満足感	.80	.82	.65	.66
5. 罪悪感	.83	.66	.86	.63
6. 罰を受けている感じ	.61	.81	.65	.81
7. 自己嫌悪	.57	.90	.84	1.10
8. 自己非難	.93	.95	1.12	1.08
9. 自罰願望	.61	.75	.73	.70
10. 泣きたい気持ち	.24	.50	.51	.76
11. いらいら感	.61	.82	.71	.72
12. 社会的退却	.42	.65	.36	.59
13. 未決定	.37	.68	.53	.85
14. 身体像	.64	.97	.71	1.01
15. 仕事の抑制	.92	1.02	1.10	1.02
16. 睡眠の不全	.25	.53	.32	.55
17. 疲れ易さ	.74	.69	.82	.71
18. 食欲のないこと	.25	.54	.17	.47
19. 体重減少	.39	.73	.23	.48
20. 身体への先入観	.66	.49	.69	.58
21. リビドーを欠く	.20	.48	.23	.56
合計	12.28	7.53	13.41	6.81

非合理的信念の尺度の結果は、Table 2のとおりである。

Table 2 非合理的信念の尺度の結果

	男子		女子	
	M	SD	M	SD
1. 周囲のどの人からも、本当に好かれること、認められることが非常に大切だ	5.99	2.48	5.37	2.41
2. 自分がよいと思ったことは、完全に、うまく、きちんとやりとげないといけない	5.93	2.01	5.46	1.89
3. ある人たちは、悪い人だし、しょうがない人だし、ひどい人だから、そういう人は、非難されたりこらしめられないといけない	5.24	2.33	4.39	2.16
4. 物事が思うように行かないことは、恐ろしいことだし、破滅的なことだ	3.16	2.01	2.93	1.77
5. 不幸になるのは周囲のせいだから、人はそれをどうすることもできない。	2.84	1.86	2.39	1.52
6. 危険なことや、恐ろしいことがあれば大変気になるし、そういう可能性があるだけでも、いつも気になってしまう。	5.90	2.07	6.13	1.91
7. 人は他の人をあてにして生きている。だからそれぞれの人の周囲には、頼りになる人や、強い人がいるに違いない	5.30	2.37	5.65	2.12
8. 生活上の問題や心配事にぶつかったら、誰でもすっかり混乱するに違いない。	4.55	2.14	4.88	2.07
9. どんな問題にも正しい解決とか完全な解決がある。それを見いだせればよいが、そうでなければ破滅だ	2.22	1.79	2.42	1.58
	41.17	9.32	39.62	9.12

非合理的信念の尺度について、varimax法による因子分析を行った (Table 3)。

この結果、2 因子が抽出された。

第Ⅰ因子を運命的思考の因子、第Ⅱ因子を完全主義的思考の因子と命名する。

Table 3 非合理的信念の尺度の因子分析結果

項目	I	II	h^2
1	-.155	-.655	.45
2	-.021	-.726	.53
3	-.437	-.168	.22
4	-.729	-.230	.58
5	-.746	.113	.57
6	-.176	-.348	.15
7	-.025	-.468	.22
8	-.152	-.577	.36
9	-.750	-.188	.56
寄与率	21.331	19.287	
累積寄与率	21.331	40.618	

分析的・合理的思考様式, 直観的・経験的思考様式の尺度の結果は, Table 4のとおりである。

Table 4 直観的・合理的思考様式, 直観的・経験的思考様式の尺度の結果

	男子		女子	
	M	SD	M	SD
分析的・合理的尺度				
1. 自分は理性的に考える	2.80	.91	2.56	.79
2. 理由が分からないままで, 答えが分かっても満足できない*	1.10	1.08	1.24	1.02
5. 物事を十分に分析して考えない*	2.60	1.08	2.29	1.10
6. 単純な問題でも, いろいろな点から考える	2.25	1.09	2.10	1.11
9. 他の人よりは, 理性的, 分析的に問題を理解する	2.57	.97	2.07	.96
13. 理性的, 分析的によく考えて問題を解決することは得意ではない*	2.47	1.08	2.05	1.08
15. やっかいな問題に取り組むのが好きだ	1.63	1.16	1.36	1.17
18. たくさんのことを考えるのは, いやだ*	1.79	1.26	1.82	1.18
19. いろいろな問題を解決するには, 理屈で考える方が役に立つ	2.42	1.05	2.15	.90
22. 知的な問題に挑戦するのが好きだ	2.42	1.11	1.95	1.18
23. 物事の理由を注意深く考えるのは, 得意ではない*	2.34	1.14	2.10	1.07
24. 物事を深く考える必要がある場面は避けようとする*	2.18	1.21	2.29	1.19
分析的・合理的尺度の得点	27.43	7.30	24.93	6.83
直感的・経験的尺度				
3. 人を信用するときには自分のカンに頼る	2.23	1.16	2.35	1.11
4. 大事な意志決定を直感で決めるのはよくない*	1.62	1.19	1.53	1.15
7. 直感が当たらないことがよくある*	1.71	1.07	1.84	1.03
8. 直感で行動することがしばしばある	2.28	1.07	2.41	1.10
10. 他の人についての, 最初の感じを信頼している	1.84	1.19	1.96	1.09
11. 意志決定の時, 感情に流されない*	2.43	1.01	2.42	.93
12. もし自分のカンをあてにしていたら, よく失敗をしていた だろう*	1.88	1.00	2.07	.89
14. 直感による印象に頼る傾向がある	2.01	1.03	2.18	.95
16. 自分の直感を信頼している	1.95	1.06	1.99	1.07
17. 直感による判断が必要なことは, にがてだ*	2.08	1.15	2.18	1.12
20. 直感で判断するのがあまりよいとは思わない*	1.92	1.08	2.01	.90
21. 直感に頼らなければならない時もある	3.25	.87	3.19	.78
直感的・経験的尺度の得点	24.26	6.45	24.94	5.78

*反転項目

この思考様式の尺度について, varimax法による因子分析を行った (Table 5)。この結果, 分析的・合理的尺度, 直観的・経験的尺度共に, それぞれ3因子が抽出された。

分析的・合理的尺度の第Ⅰ因子は分析的思考の因子である。第Ⅱ因子は注意深さの因子、第Ⅲ因子は理性的判断の因子と命名した。

直感的・経験的尺度の第Ⅰ因子は直感への疑念の因子である。第Ⅱ因子は直観的判断の反省の因子、第Ⅲ因子は直感についての信頼の因子と命名した。

Table 5-1 分析的・合理的尺度の因子分析結果

項目	I	II	III	h ²
1	-.693	.015	.015	.48
2	.218	.113	-.616	.44
5	-.659	.244	.100	.50
6	-.420	.296	.036	.27
9	-.787	.072	.220	.67
13	-.776	.231	.153	.68
15	-.027	.312	.767	.69
18	-.012	.766	.191	.62
19	-.499	-.348	.352	.49
22	-.298	.248	.679	.61
23	-.463	.534	.357	.63
24	-.282	.704	.146	.60
寄与率	24.929	15.551	15.169	
累積寄与率	24.929	40.480	55.649	

Table 5-2 直感的・経験的尺度の因子分析結果

項目	I	II	III	h ²
3	-.081	.303	-.594	.45
4	-.291	.522	-.081	.36
7	-.771	-.099	.037	.61
8	-.196	.705	-.101	.55
10	-.046	-.095	-.808	.66
11	.101	.489	.283	.33
12	-.800	.088	-.063	.65
14	-.094	.584	-.512	.61
16	-.693	.229	-.316	.63
17	-.635	.308	.035	.50
20	-.415	.568	.042	.50
21	.125	.566	.055	.34
寄与率	20.469	18.971	12.295	
累積寄与率	20.469	39.440	51.735	

また、抑うつ傾向と、他の3変数との相関係数はTable 6のとおりである。
 この結果、抑うつ傾向と非合理的信念との間に低い相関がみられた。
 なお思考様式は、いずれも抑うつ傾向との相関関係を見出すには至らなかった。

Table 6 抑うつと他の変数との相関係数

非合理的信念	.125*
分析的・合理的思考	-.037
直観的・経験的思考	-.110 ⁺

+ p<.10 * p<.05

研究Ⅱ

目 的

知覚の成立には、知覚をする側の条件も大きく関与することが知られている。

例えば投影法によるパーソナリティ理解を、このように実験心理学の論理で理解することも可能と思われる。

本研究では、投影法の一つである、Ave-Lallemant (1979) の星と波テスト (Streme-Wwllen-Test) によって、抑うつ傾向判別の可能性とその条件について検討する。

方 法

抑うつ傾向の測定は先のBDIを用いた。投影法の手続きとしては星と波テスト (以下SWT) を用いた。これは、「波の上に星空を書いて下さい」というインストラクションによって実施された。

これらの尺度とテストとを、首都圏の短期大学の学生女子67人に実施した (1999年6月)。

結 果

これらの被験者のBDIの得点は、Table 7のとおりである。

Table 7 BDIの得点差

	M	SD		M	SD
1. ムード	.49	.72	12. 社会的退却	.24	.55
2. ベシミズム	.67	1.03	13. 未決定	.63	.84
3. 失敗感	1.33	.84	14. 身体像	.79	.91
4. 不満足感	.82	.88	15. 仕事の抑制	1.18	1.12
5. 罪悪感	.79	.72	16. 睡眠の不全	.51	.68
6. 罰を受けている感じ	.66	.87	17. 疲れ易さ	1.08	.72
7. 自己嫌悪	1.12	1.22	18. 食欲のないこと	.25	.50
8. 自己非難	1.22	1.10	19. 体重減少	.22	.45
9. 自罰願望	.79	.76	20. 身体への先入観	.57	.53
10. 泣きたい気持ち	.51	.89	21. リビドーを欠く	.34	.72
11. いらいら感	.67	.68	合計	14.88	8.31

BDIの得点の上位, 下位31%をそれぞれ高得点群, 低得点群とし, これらに対応するSWTの, 1. 回答の種類 (A. 文字通りの答え, B. 絵画的な答え, C. 感情のこもった絵, D. 形式的な答え, E. 象徴的な答え), 2. 空間構造のパターン (A. 均整・調和, B. 並置, C. 規則的, D. 不調和), 3 (A. 垂直方向の組立, B. 水平方向の組立, C. 描画の中央) の結果を比較した。この結果は両者の間には, 差違が見られなかった。また付加物の有無という点でも, 抑うつ傾向とは関連がみられなかった。

また, それぞれの絵について, Table 8に示すの4つの点について, その傾向が, 1. ほとんどないから, 3. その傾向が高いまでの3段階評定を行い, その得点とBDIとの相関係数を算出した。

Table 8 SWTの特徴とBDIとの相関係数

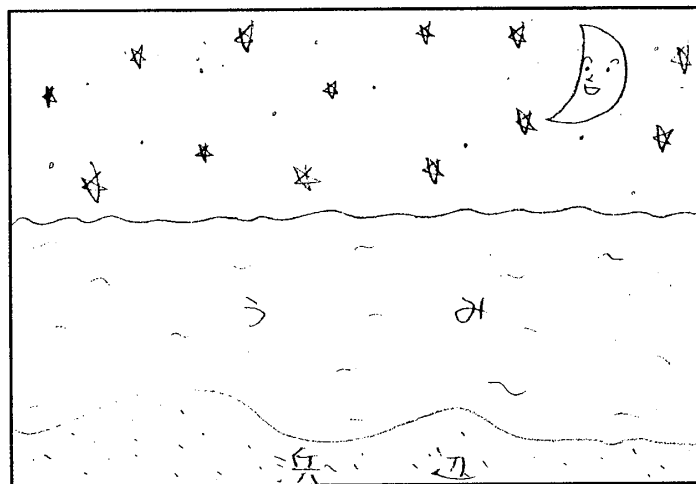
1. 楽しさ	-.360**
2. 不自然さ	.063
3. 違和感	.142
4. 動き	.085

**p<.01

この結果, 楽しさの条件と負の相関が認められた。その他, 抑うつ傾向が高い場合には, 付加物の内容や描写に特異性がみられた。

Figure 1は抑うつ傾向の低い被験者 (BDI=4), 図2は抑うつ傾向の高い被験者 (BDI=34) の例である。

SWT

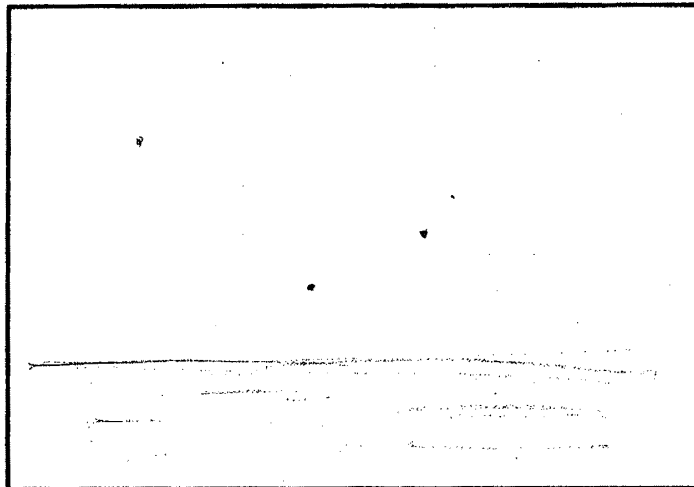


鉛筆で

海の波の上に星空を描いてみましょう

Figure 1 抑うつ傾向の低い被験者のSWT

SWT



鉛筆で

海の波の上に星空を描いてみましょう

Figure 2 抑うつ傾向の高い被験者のSWT

全体的考察

抑うつ傾向と、非合理的信念との間には、低い関連がみられた。

しかし、分析的・合理的思考、直観的・経験的思考様式の2変数との関連では、相関はみられるには至らなかった。すなわち、思考様式は抑うつ傾向に影響を与えるには至らず、信念については抑うつ傾向との関連性がみられることが明らかになった。

非合理的信念は望ましさと現実とを混同した結果、形成されたものであるといえる。この望ましさと現実とのギャップがプレッシャーになり、このようなプレッシャーが強くなることによって内的緊張が高まる。この内的緊張が媒介となって、傷つきやすさ(vulnerability)が形成される。この傷つきやすさの反応の一つとして、抑うつ傾向が形成されるものと想定される。

思考様式は抑うつの準備状態を形成し得るものである。抑うつ傾向はこの準備状態を基盤として、当面するeventによって触発されると理解される。

一方、抑うつと思考様式については、次ぎのように考えることもできる。すなわち、非合理的な考え方は抑圧される。その結果、人々はその正当性を疑い、肯定的主張に置き換える(テモショック, 岩坂・本郷訳, 1997, p.322)。このことから、思考様式と抑うつとの関連が、意識的には明らかになりにくい側面もあろう。しかし一方、思考の抑制は、抑制された思考や気分との結合に重要な役割を果たしている(Wenzlaff, et al., 1991)。

思考様式と抑うつとの関連性については、更に検討する余地がある。

抑うつ傾向の把握の一つの手段として、投影法(SWT)の導入を試みた。描画についての全般的印象もパーソナリティ理解についての一つの可能性があると思われる。また特異な描写についての分析の方法が課題となった。さまざまな心理的complexが特異な表現として表わされる。これらの関連性については、今後データを重ね検討をしていく。

非合理的信念と抑うつ傾向と関連が見られたことから、非合理的信念の修正が抑うつ状

態への対応の方法にもなり得ることが示唆された。

非合理的信念の修正の手続きは、Rational Emotive Behavior Therapyの技法として紹介されている方法が活用される（注1）。もちろん非合理的信念が変わればそれで問題が解決するわけでもなく、適切な情動喚起が生じたことの確認が必要である（坂野，1995，p.145）。

非合理的信念の修正の認知的手続きも、抑うつ処置のための一つのアプローチになることが想定し得るのである。

注1 非合理的信念を合理的信念に置き換える試み。

例 「部下みんなから好かれたいといけない」→「自分に好意をもっている部下もいるしそうでない人もいる」

人は過去経験を負って生きている。これによって人間関係が近くなるほど、転移、逆転移のメカニズムが働く。従って自分に向けられた感情に、自分自身が責任があるかどうかは分からないことがある。

参考文献

Ave-Lallemant, U. 1979 *Der Streme-Wullen-Test*. (小野瑠美子訳 1998 星と波テスト ワークシート SWT-JAPAN)

Bridgewell, W. B. 1998 Irrational beliefs, optimism, pessimism, and psychological distress: A preliminary examination of differential effects in college population. *Journal of Clinical Psychology*, **54**, 137-142.

Bruder-Mattson, S. F., & Hovanitz, C. A. 1990 Coping and attributional styles as predictors of depression. *Journal of Clinical Psychology*, **46**, 557-565.

Burlock, A. P., & Luscri, G. 1999 The relative importance of self-regulation, self-efficacy, goal orientation and depth of cognitive processing to academic performance at university, *Australian Journal of Psychology*, **51**, supplement, 108-109.

Cash, T. F. 1984 The irrational belief test: Its relationship with cognitive-behavioral traits and depression. *Journal of Clinical Psychology*, **40**, 1399-1405.

Chadwick, P. D. J., & Lowe, C. F. 1990 Measurement and modification of delusional beliefs. *Journal of Consulting & Clinical Psychology*, **58**, 225-232.

Chang, E. C., & Bridewell, W. B. 1998 Irrational beliefs, optimism, pessimism, and psychological distress. *Journal of Clinical Psychology*, **54**, 137-142.

Ellis, A. 1973 *Humanistic psychotherapy*. (澤田慶輔・橋口英俊訳 1983 人間性主義心理療法 サイエンス社)

Ellis, A., & Dryden, W. 1987 *The practice of rational-emotive therapy* (稲松信雄・重久剛・滝沢武久・野口京子・橋口英俊・本明寛訳 1996 REBT入門 実務教育出版)

Ellis, A., & Harper, R. A. 1975 *A new guide to rational living*. (国分康孝・伊藤順康訳 1981 論理療法 川島書店)

Epstein, S. 1994 Integration of the cognitive and the psychodynamic unconscious. *American Psychologist*, **49**, 709-724.

Epstein, S., Lipson, A., Holstein, C., & Huh, E. 1992 Irrational reactions to negative outcomes: Evidence

for two conceptual systems. *Journal of Personality & Social Psychology*, **62**, 328-339.

Epstein, S., & Meier, P. 1989 Constructive thinking: A broad coping variable with specific components. *Journal of Personality & Social Psychology*, **57**, 332-350.

Epstein, S., Pacini, R., Denes-Raj, V., & Heier, H. 1996 Individual differences in intuitive-experimental and analytical-rational thinking styles. *Journal of Personality & Social Psychology*, **71**, 390-405.

福井至・西山薫 1995 論理情動療法に基づくCACの不合理的な信念の変容と不安低減に及ぼす効果 行動療法研究, **21**, 9-21.

Hart, K. E., & Hittner, J. B. 1991 Irrational beliefs, perceived availability of social support, and anxiety. *Journal of Clinical Psychology*, **47**, 582-587.

Hawkins, M. T., & Miller, R. J. 1999 Cognitive vulnerability and resilience to depressed mood. *Australian Journal of Psychology*, **51**, Supplement, 124.

林潔・瀧本孝雄 1991 Beck Depression Inventory (1978年版) の検討とDepressionとSelf-efficacyとの関連についての一考察 白梅学園短期大学紀要, **27**, 43-52.

Hinkley, K., & Anderson, S. M. 1996 The working self-concept in transference. *Journal of Personality & Social Psychology*, **71**, 1279-1295.

Horvath, A. O., Marx, R. W., & Kamann, A. M. 1990 Thinking about thinking in therapy: An examination of clients' understanding of their therapists' intentions. *Journal of Consulting & Clinical Psychology*, **58**, 614-621.

板津裕己 1995 自己受容性とももの知覚との関わりについて 駒沢社会学研究, **27**, 1-25.

Kirkby, R. J. 1995 Change in premenstrual symptoms and irrational thinking following cognitive-behavioral coping skills training. *Journal of Consulting & Clinical Psychology*, **62**, 1026-1032.

Lepore, S. J., Silver, R. C., Wortman, C. B., & Wayment, H. A. 1996 Social constraints, intrusive thoughts, and depressive symptoms among bereaved mothers. *Journal of Personality & Social Psychology*, **70**, 271-282.

MacDonald, A. P. & Games, R. G. 1972 Ellis' irrational values. *Rational Living*, **7**, 25-28.

根建金男・市川雅哉 1995 認知行動療法の意義と課題 行動医学研究, **2**, 29-36.

小野瑠美子訳 1998 星と波の世界への招待 SWT-JAPAN

Persons, J. B., Burnes, D. D., Perloff, J. M., & Miranda, J. 1993 Relationships between symptoms of depression and anxiety and dysfunctional beliefs about achievement and attachment. *Journal of Abnormal Psychology*, **102**, 518-524.

Prola, M. 1988 Intensionality in the irrational beliefs-intellectual performance relationship. *Journal of Clinical Psychology*, **44**, 57-60.

坂野雄二 1995 認知行動療法 日本評論社

Snow, M., & Thurber, S. 1997 Cognitive imbalance and antisocial personality characteristics. *British Journal of Clinical Psychology*, **53**, 351-354.

Solomon, A., Haaga, D. A., Brody, C. 1998 Priming irrational beliefs in recovered-depressed people. *Journal of Abnormal Psychology*, **107**, 440-449.

Temoshok, L., & Dreher, H. 1992 *The type C connection: The behavioral links to cancer and your health*. (大野裕監訳 岩坂彰・本郷豊子訳 1997 がん性格 創元社)

Trower, P., Casey, A., & Dryden, W. 1988 *Cognitive-behavioral counseling action*. (内山喜久雄監訳

1997 実践認知行動カウンセリング 川島書店)

Watson, C. G., Vassar, P., Plemel, D., Herder, J., & Manifold, V. 1990 A factor analysis of Ellis' irrational beliefs. *Journal of Clinical Psychology*, **46**, 412-415.

Wenzlaff, R. M., & Bates, D. E. 1998 Unmasking a cognitive vulnerability to depression: How lapses in mental control reveal depressive thinking. *Journal of Personality & Social Psychology*, **75**, 1559-1571.

Wenzlaff, R. M., Wegner, D. M., & Klein, S. B. 1991 The role of thought suppression in the bonding of thought and mood. *Journal of Personality & Social Psychology*, **60**, 500-508.

Wong, J. L. & Whitaker, D. J. 1993 Depressive mood states and their cognitive and personality correlates in college students. *Journal of Clinical Psychology*, **49**, 615-621.

Wong, J. L., & Whitaker, D. J. 1994 The stability and prediction of depressive mood states in college students. *Journal of Clinical Psychology*, **50**, 715-722.

はやし きよし (心理学)